

Lauchtarte

2 Stangen Lauch, 80 g Walnußkerne, 200 g süße Sahne, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Zitronenschale

250g Mehl, 125 Butter, 1 gestr. TL Salz, 2-3 EL kaltes Wasser zu einem Mürbeteig (für eine Tarteform) zubereiten und ½ Std. kühl stellen.

Lauch putzen, waschen in Ringe schneiden in kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren. Abschrecken und abtropfen. Walnüsse hacken. Sahne mit den Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale kräftig würzen. Teig ausrollen, 4 Kreise (etwa Ø 13 cm) ausstechen. In vier gefettete Porzellan Förmchen (Ø 12 cm) legen. Rand hochziehen. Lauch, Walnüsse und Eiermasse mischen, auf die Förmchen verteilen. Bei 175 °C etwa 45 Minuten backen.

Knoblauchspinatnudeln Für 1 Portion (Single)

ca. 350g Spinat, 2-3 Knoblauchzehen, 140g ital. Tagliatelle (Bandnudeln), 5 EL Olivenöl, 1 EL Butter, Muskatnuss, 1-2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer

Spinat putzen, waschen, in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauchzehen pellen, in feine Streifen schneiden. Bandnudeln in Salzwasser mit 2 EL Öl kochen. Olivenöl und Butter in Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin goldbraun rösten. Nudeln mitsamt dem Wasser über den Spinat geben, gut abtropfen lassen, mit dem Knoblauch und Öl mischen, mit geriebener Muskatnuss, Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Kohlcurry aus dem Wok

1 Chinakohl, 400g Fenchel, 4 Möhren, 2 kl. Zwiebeln, hoch erhitzbares Öl, 2 EL Currypulver, 1 EL gekörnte Brühe, 50 g Ingwer, 1 Chilischote 1 Dose Kokosmilch,

Chinakohl vierteln, den Strunk raus schneiden und den Kohl in Streifen schneiden, Fenchel zuerst halbieren und dann in dünne Streifen schneiden. Möhren und Zwiebeln in Streifen bzw. in Ringe schneiden, Chilischote halbieren und in dünne Streifen schneiden (je nach Schärfegrad mit oder ohne Kerne verwenden)

Den Wok erhitzen, wichtig, bitte zuerst ohne Öl. Das Öl erst in den Wok geben, wenn er heiß ist, so erhält man höhere Temperaturen. Zuerst die Zwiebeln anbraten und portionsweise. Curry, Chili, Brühe, Ingwer, zugeben und kurz weiter braten. Jetzt das restliche Gemüse zugeben, umrühren und kurz anbraten lassen. Zum Schluss die Kokosmilch

zugeben und gut durchrühren, mit Sojasoße abschmecken. Sofort servieren und genießen!

Türkische Gemüsesuppe (Sebze Çorbasi)

2 Zwiebel, 2 Karotten, 200g Sellerie, 300g Fenchel, 2 EL Öl, 2Ltr. Gemüse-Brühe, 2 Kartoffeln, 1 Stg Lauch, 2 Tomaten, 100 g Rundkornreis, Salz; Pfeffer, 1/2 Bd. Petersilie

Zwiebel fein schneiden. Möhren, Fenchel und Sellerie würfeln und in Öl leicht anbraten. Brühe aufgießen und zum Kochen bringen. Kartoffeln würfeln. Lauch in Ringe schneiden. Tomaten würfeln. Reis dazufügen. Das Gemüse und den Reis weiter kochen lassen bis sie gar sind. Mit Salz + Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren fein geschnittene Petersilie darüber streuen.

Blattspinat

1 kg Spinat, 50gr Butter oder Olivenöl, 1Knoblauchzehe, 2 Eßlöffel Creme fraiche, Pfeffer + Salz

Spinat Wurzelansatz abschneiden. gut waschen, eventuell zweimal und in der Salatschleuder trocknen. Butter oder Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch pressen und im Fett anbraten. Spinat dazugeben. Im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten zusammenfallen lassen. Creme fraiche unterrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Bratsellerie mit Kartoffeln und Rosmarin

1 Sellerieknolle (ca. 500g), 0,5kg Kartoffeln, 1-2 Zweige Rosmarin, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 40g Mandelblättchen od. Stifte, 1 EL Butter, 10cm Porree

Sellerie sauber schälen. Sellerie und Kartoffeln in ca. 1,5cm Würfel schneiden. Vom Rosmarin die Nadeln abzupfen, Knoblauch in Scheiben, Porree in sehr feine Ringe schneiden. Öl erhitzen. Mandelblättchen od. Stifte darin goldgelb braten, dann herausfischen. Sellerie, Kartoffeln und Rosmarin in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 5 Min. mit geschlossenem Deckel braten. Dann den Deckel abnehmen und in ca. 10 Minuten unter Wenden leicht anbräunen. Knoblauch und Porree untermischen und kurz weiter braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Butter mit den Mandeln unterziehen und noch einmal abschmecken.

Selleriegemüse mit gebratenem Apfel

2 Äpfel, 2 Zwiebeln, 0,5 kg Sellerie, Butter, Salz + Majoran, Walnüssen

Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.

Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden. Sellerie schälen, klein schneiden und zusammen mit den Zwiebeln in Butter in einer größeren Eisenpfanne braten. Nach der Hälfte der Garzeit die Äpfel dazu geben. Zum Schluss mit Salz + Majoran abschmecken und mit Walnüssen garniert servieren.

Tipp: Wer will kann das Gemüse mit einem Klecks Schmand und Salat kombinieren.

Produktinfo: KW 50/18

An diesem **Samstag, den 15. Dezember** findet unser **Weihnachtsmarkt von 11-17 Uhr** statt.

Es gibt **Glühwein, Würstchen, gute Kost und Leckeres aus unserer Hofküche**, Live Musik von **Tsega Tebege** (Köln), Besenbinden mit **Hartmut Winkels**, Schmuck und Gefilztes, Kunsthandwerk, **Eifel-Felle** und vieles mehr!

Sie können Ihre vorbestellten Bioland-Weihnachtsbäume aus dem Sauerland bei uns abholen, aber sich auch noch einen aussuchen. Die Bäume werden ohne Einsatz von Pestiziden und Kunstdünger gezogen.

Vom **24. Dezember bis zum 1. Januar** haben wir **Betriebsferien**. Die ersten Kisten liefern wir ab dem 3. Januar mit einer **Liefertagsverschiebung** von einem Tag! Kunden, die montags oder dienstags beliefert werden, bekommen die erste Kiste erst wieder ab dem 7./8. Januar.

ABO Gemüse Salat Obst

von 10.12.2018 bis 16.12.2018

Kartoffel

102.....Tüte	Kartoffeln, festk._1,5kg	Deutschlan	3,05 €/ Tüte
103.....Tüte	Kartoffeln, festk._2,5kg	Deutschlan	4,95 €/ Tüte
109.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,5 kg	regional - l	5,50 €/ Tüte
	<i>mehligkochend</i>		
105.....Tüte	Kartoffeln, vorw. festk._5,0kg	Deu	9,45 €/Tüte
106.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk.12,5kg	Deu	21,50 €/Netz

Gemüse

451.....kg	Auberginen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,50 €/ kg
452.....kg	Avocado ,	Spanien - Consejo Regulador	9,50 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,09 €/ kg
221.....St.	Blumenkohl, St weiß	Italien - ICEA	4,40 €/ St.
530.....Bund	Bouquet garni, Kräutermix Bd.	De	2,50 €/Bund
477.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,50 €/ kg
203.....kg	Brokkoli	Italien - ICEA	5,95 €/ kg
295.....kg	Chicoree	Niederlande - SKAL	7,50 €/ kg
211.....Stück	Chinakohl, Stück	Niederlande - Deme	2,20 €/Stück
292.....kg	Feldsalat	Deutschland - Bioland	19,90 €/ kg
580.....kg	Fenchel	Italien - kontr. Bio-Anbau	3,50 €/ kg
254.....kg	Gemüsezwiebel kg	Spanien - kontr.	2,70 €/ kg
232.....kg	Grünkohl, kg	regional eig. Anbau - Biol.	3,85 €/ kg
455.....Stück	Gurke Schlangen	Spanien - kontr. Bio	2,30 €/ Stück
565.....kg	Ingwer	Peru - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/ kg
256.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - kontr. E	9,50 €/ kg
204.....Stk	Kohlrabi Stück	Spanien - kontr. Bio-An	1,75 €/ Stk
522.....Bund	Koriander, Bund	Italien - kontr. Bio-Anl	1,99 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - kontr. Bic	0,85 €/ Stück
506.....Stück	Kürbis Backofenkürbis	Deutschlan	2,60 €/ Stück
502.....Stück	Kürbis HOKKAIDO rot, St.	Deutschlan	2,70 €/ Stück
517.....kg	Kurkuma frisch	Peru - kontr. Bio-Anba	12,90 €/ kg
412.....kg	Mangold, bunt	Deutschland - Bioland	5,95 €/ kg
411.....kg	Mangold, grün	Italien - ICEA	3,95 €/ kg
362.....kg	Meerrettich, kg	Deutschland - kontr. E	14,99 €/ kg
331.....kg	Möhren	Deutschland - Naturland	3,10 €/ kg
334.....kg	Möhren Purple Haze	Deutschland - N	4,10 €/ kg

rote Möhren

333.....kg	Möhren, regionale ungewaschen		3,20 €/kg Deme
226.....kg	Palmkohl	regional eig. Anbau - Bioland	4,05 €/ kg
473.....kg	Paprika Ramiro rot	Spanien - kontr. B	6,50 €/ kg
472.....kg	Paprika rot	Spanien - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/ kg
476.....kg	Paprika, gelb	Spanien - kontr. Bio-Anba	6,50 €/ kg
337.....kg	Pastinaken	Deutschland - Bioland	5,15 €/ kg
480.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/kg
533.....Bund	Petersilie, Bund	Deutschland - Demeter	1,80 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande -	6,00 €/kg
395.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschlan	16,99 €/ kg
399.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - E	27,00 €/ kg
398.....kg	Pilze Shiitake	Deutschland - Bioland	19,50 €/ kg
390.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschlan	11,90 €/ kg
260.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - Biolar	4,30 €/ kg
296.....kg	Postelein	Niederlande - SKAL	18,50 €/ kg
298.....kg	Radicchio	regional eig. Anbau - Bioland	6,30 €/ kg
346.....kg	Rettich schwarz	regional eig. Anbau -	3,20 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - kon	1,30 €/Stück
207.....kg	Rosenkohl	regional - Bioland	5,65 €/ kg
538.....Bund	Rosmarin, Bund	regional eig. Anbau -	1,99 €/ Bund
350.....kg	Rot-weiße Bete	regional eig. Anbau - E	3,40 €/ kg

Besonders mild

351.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlan	2,70 €/Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional - Bioland	3,40 €/ kg

230.....Stück	Rotkohl Stück ca 1kg	Deutschland - l	3,40 €/ Stück
267.....Stück	Salat 1	Frankreich - kontr. Bio-Anbau	2,50 €/ Stück
273.....Stück	Salat Endivie	regional eig. Anbau - Biola	2,14 €/ Stück
293.....Stück	Salat Zuckerhut groß	regional eig. Anbau - Biola	2,60 €/Stück
546.....Bund	Salbei, Bund	Spanien - kontr. Bio-Anbat	1,99 €/ Bund
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	De	2,20 €/ Stück
222.....Stück	SAUERKRAUTlose 500gr Pck	Deuts	4,90 €/kg
349.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - kontr.	4,95 €/ kg
355.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - Biolan	3,20 €/ kg
413.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - Bioland	4,50 €/ kg
228.....Stk	Spitzkohl, Stück	Spanien - kontr. Bio-f	2,99 €/ Stk
439.....kg	Stangenbohnen	Spanien - kontr. Bio-f	8,90 €/ kg
357.....Stk	Staudensellerie	Spanien - kontr. Bio-f	2,60 €/ Stk
361.....Stück	Steckrüben, Stück ca 1kg	Deutschl	2,60 €/Stück
576.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale
539.....Stück	Thymian, Bund	Marokko - kontr. Bio-An	1,99 €/ Stück
460.....kg	Tomaten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,30 €/ kg
465.....Stück	Tomaten, Cherry-Strauch 250gr	Spanien - kontr. Bio-Anbau	1,65 €/Stück
384.....kg	Topinambur	Niederlande - kontr. Bio-An	4,95 €/ kg
217.....Stück	Wirsing, Stück	Deutschland - Bioland	3,40 €/ Stück
519.....Stück	Zitronengras	Marokko - kontr. Bio-Anb	2,80 €/ Stück
498.....kg	Zucchini, Kilo	Italien - ICEA	5,85 €/ kg
251.....kg	Zwiebeln	Deutschland - Naturland	2,99 €/ kg
253.....kg	Zwiebeln, rot	Deutschland - Naturland	3,40 €/ kg

Obst

746.....Stück	Ananas, Stück	Elfenbeinküste - Naturland	2,90 €/ Stück
602.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	regional - Bi	3,50 €/ kg
603.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	regional - Bi	3,50 €/ kg
608.....kg	Äpfel Boskopp	Deutschland - Demeter	3,90 €/ kg
609.....kg	Äpfel Cox Orange	Deutschland - Biola	4,30 €/ kg
611.....kg	Äpfel roter Weihnachtsapfel	regio	4,50 €/kg
606.....kg	Äpfel Topaz	regional - Bioland	3,50 €/ kg
607.....Tüte	Äpfel Topaz, Beutel	regional - Bioland	9,50 €/ Tüte
637.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,10 €/ kg
621.....kg	Birnen, div. Sorten	Niederlande - SKA	4,75 €/ kg
657.....kg	Clementinen	Italien - ICEA	3,15 €/ kg
620.....Stück	Datteln Mazafati 250g	Iran - kontr. Bic	4,95 €/ Stück
	<i>Frische Datteln aus dem IRAN</i>		
617.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,50 €/ Stück
766.....kg	Erdnüsse 250gr Btl	Ägypten - kontr. E	11,50 €/ kg
742.....Stück	Granatapfel, St	Türkei - kontr. Bio-Anba	1,95 €/ Stück
652.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - CAAE	3,75 €/ kg
635.....Stück	Kaki Stück	Spanien - Consejo Regulado	1,45 €/ Stück
666.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - kontr. Bio-Anbau	4,30 €/ kg
769.....Stk	Kokosnuss	Elfenbeinküste - Naturland	2,50 €/ Stk
752.....kg	Limetten	Mexico - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
673.....Stück	Mango, Stück	Brasilien - CAAE	2,99 €/ Stück
764.....Stück	Maronen gegart 200gr	Frankreich - l	6,50 €/Stück
640.....kg	Orangen	Spanien - Consejo Regulador d	3,10 €/ kg
667.....kg	Quitten	Deutschland - Naturland	4,30 €/ kg
645.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Italien - ICf	6,50 €/ Tüte
644.....kg	Saftorangen, Kilo	Italien - kontr. Bio-A	2,40 €/ kg
768.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - kontr. B	12,99 €/ kg
750.....kg	Zitronen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,20 €/ kg